



Övning: Bakslag

Varför?

I denna övning förbereder du dig på eventuella bakslag. Man kan se bakslagen som en möjlighet att börja tillämpa och använda sig av redan inlärd rehabiliteringsmetoder. När du har förberett dig i förväg blir du inte avskräckt eller känner för mycket hopplöshet ifall det går trögt med dina framsteg.

Hur?

Fundera på följande frågor. Om du vill kan du skriva in dina svar i fälten nedan.

Vad har du lärt dig om vad funktionella symtom handlar om och vad som händer i kroppen när symtomen dyker upp?

T.ex. "Mitt nervsystem går på högvarv och det hjälper mot mina symtom om jag varvar ner."

Vad skulle du kunna göra i fortsättningen för att göra framsteg i rehabiliteringen? Vilka övningar passar dig bäst?

T.ex. "Jag har haft nytta av att göra avslappningsövningar, att ifrågasätta tankar och att göra trevliga saker."



Vilken effekt tror du att det har om du fortsätter med att göra de saker som har hjälpt dig? Hur kan du säkerställa att du fortsätter att använda dig av dessa övningar även i framtiden?

T.ex. "Jag mår säkert bättre även om symtomen skulle förvärras. Jag skriver en minneslista till mig själv med metoder som jag kan använda för att ifrågasätta mina tankar. Jag gör också en lista över roliga saker som jag kan göra när jag mår dåligt."

Vilka situationer i framtiden kan öka risken för bakslag eller att symtomen förvärras? Vad kan du göra för att undvika eller för att klara av dessa situationer? Vilka tidiga tecken finns det på bakslag? Vad kan du då göra för att börja gå åt rätt håll?

T.ex. "Jag kan inte hantera alla mina symtom, men de förvärras när jag är stressad. Framför allt i situationer med mycket påfrestningar så skulle jag kunna boka in tid för att slappna av och göra trevliga saker."

Vad skulle kunna hindra dig från att använda dig av de övningar som du tycker har fungerat bra? Hur skulle du kunna ta dig förbi dessa hinder?

T.ex. "När jag blir förtvivlad orkar jag inte göra mina övningar eller några roliga saker. Jag skulle kunna komma överens med en kompis om att prata med hen då. Hen skulle då kunna uppmuntra mig att till exempel ta en promenad i naturen."